



Menu de Nathalie Sainseaux

## **Lundi 14 Octobre 2019**

### **Petit-déjeuner**

Une tranche d'ananas

### **Déjeuner**

Une tranche d'ananas et des crevettes  
Assaisonnement : Coriandre et basilic

### **Collation**

Une tranche d'ananas

### **Dîner**

Es épinards avec du magret de canard et ananas grillé  
Assaisonnement : Basilic et persil

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté  
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mardi 15 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite grappe de raisin

#### **Déjeuner**

Une petite salade de concombre et de saumon fumé  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Une clémentine

#### **Dîner**

Des choux de Bruxelles rôtis au miel et balsamique  
Des blancs de poulet  
Assaisonnement : Citron et basilic

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*  
*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Mercredi 16 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Deux figues

#### **Déjeuner**

Deux figues et un chèvre frais  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

#### **Collation**

Une figue

#### **Dîner**

Des poireaux avec des filets de barbu  
Assaisonnement : Échalote fondue, vinaigre de cidre et  
pointe de crème fraîche

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté  
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Jeudi 17 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite pomme

#### **Déjeuner**

Une salade de roquette, thon et olives  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

#### **Collation**

Un thé

#### **Dîner**

Recette de Filet mignon au basilic

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté  
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Vendredi 18 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une petite poire

#### **Déjeuner**

Un avocat avec des tomates cerise  
Assaisonnement : Citron, basilic et persil

#### **Collation**

Un thé

#### **Dîner**

Des haricots verts avec Recette de Cabillaud au chorizo

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté  
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Samedi 19 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Un demi pamplemousse

#### **Déjeuner**

Une salade de mâche, un œuf mollet et pignons grillés  
Assaisonnement : Citron, huile de truffe ou noix et persil

#### **Collation**

Un demi pamplemousse

#### **Dîner**

Recette de Curry d'aubergine avec du riz complet

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté  
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



## Menu de Nathalie Sainseaux

### **Dimanche 20 Octobre 2019**

#### **Petit-déjeuner**

Une demi-mangue

#### **Déjeuner**

Une endive fondue avec 4 Saint Jacques  
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

#### **Collation**

Une demi-mangue

#### **Dîner**

Soupe de courgette, ail et persil  
Recette d'Omelette aux poivrons

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté*  
*Un verre de vin rouge le soir à discrétion*